

らく・はやウォーキング

買い物など外出したときは、少し遠まわりして15分、歩いてみませんか？

正しい姿勢で歩くことで体に負担がかからず、ウォーキングの効果もアップします！



／普段歩いている速さで3分、早歩きで3分。繰り返して15分！＼

歩き方のポイント

見えないひもで
吊り下げられている
気持ちで

肘は軽く
曲げ後ろに
引くイメージで

肩の力を抜き
背筋を伸ばす

着地はかかとから、
親指が最後に
離れるように

今年は

熱中症×新型コロナ
ウイルスを予防しよう！

- 人との距離を2m以上とれるときはマスクははずそう。
- 水分補給は、のどが渇く前に。

